

Workout: Weg mit dem Speck!



[1]

Starte mit einem leichten Workout fit in den Sommer

Langsam aber sicher macht sich der Sommer auf den Weg und damit auch die Badesaison. Wer die Zeit bis dahin noch sinnvoll nutzen will, für den hat Swissveg in Zusammenarbeit mit dem Rezeptblog Körnlipicker ein tolles Workout ausgearbeitet, das nicht nur schlank macht, sondern auch für mehr Fitness und ein neues Körpergefühl sorgt. Schliesslich ist eine gesunde pflanzenbasierte Lebensweise das eine, doch um sich wirklich rundum wohl zu fühlen braucht es mehr.

Das Workout dauert ca. 30 Minuten und besteht aus sieben Übungen für den ganzen Körper. Wie wärs mit einer Trainingseinheit in der Mittagspause oder während dem die Lieblingsserie läuft? Mit Broccoli-Melis Schritt-für-Schritt-Anleitungen kann jede Übung gezielt nachgemacht werden und danach fühlt man sich so richtig schön ausgepowert. Für alle die nach der sportlichen Betätigung hungrig geworden sind, gibt es auf www.koernlipicker.ch [2] gesunde und leckere Rezeptvorschläge.

[Hier gibt's das Workout zum herunterladen](#) [3]

Letzte Aktualisierung: 27.08.2015

Source URL (modified on 27.08.2015 - 17:13): <https://www.swissveg.ch/node/1523?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/1523?language=it>

[2] <http://www.koernlipicker.ch>

[3] http://swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/bilder/PDFs/15kp_workout_web.pdf